



Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de carbassó



Recepta: Mandonguilles amb carbassó

Ingredients per a 4 pax:

400 g de carn picada
1 ou, all, i pa de motlle
2 patates grans
1 carbassó gran
1 ceba mitjana
2 tomàquets madurs
1 got de brou
Sal, pebre i julivert

- ✓ Per preparar les mandonguilles, barregem la carn amb l'ou, l'all picat, el pa escorregut, el julivert, sal i pebre. Formem boles de mida mitjana i enfarinam-les lleugerament. Fregir en una paella amb oli fins que estiguin daurades i reservar.
- ✓ Fer el sofregit: Pela i talla la ceba petita. Sofregeix-la en una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa que redueixi uns minuts. Després pela les patates i talla-les a daus, i el carbassó a rodanxes. Incorpora-ho al sofregit i remena uns minuts.
- ✓ Afegeix les mandonguilles, el brou i deixa-ho coure tapat uns 25-30 minuts a foc mitjà-baix, fins que les patates estiguin tendres.

Sabies que...

- ❑ El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
 - ❑ És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.

